

சிங்ஹெல்த் HSG குழுவின் சேவைகளுக்கு நான் தகுதி பெறுகிறேனா?

சிங்ஹெல்த் HSG குழுவின் சேவைகளைப் பின்வருவோர் நாடலாம்:

- சிங்கப்பூர்கள் அல்லது நிரந்தரவாசிகள்; மற்றும்
- சிங்ஹெல்த் வட்டாரத்தில் வசிப்பவர்கள்



நீங்கள் சிங்ஹெல்த் வட்டாரத்தில் வசிக்காவிட்டாலும், சிங்ஹெல்த் HSG குழுவில் சேர விரும்பினால், பராமரிப்புக் குழுவின் மதிப்பீட்டைப் பொறுத்து, தனிப்பட்ட அடிப்படையில் உங்களை நாங்கள் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடும்.

சிங்ஹெல்த் HSG குழுக்களின் சேவைக்கான கட்டணம்

சிங்ஹெல்த் HSG குழு சேவைகள் தற்போது முழுமையாக மானியம் அளிக்கப்படுகின்றன * மேலும் நீங்கள் பொருத்தமானவராகக் கண்டறியப்பட்டால் இலவசமாக வழங்கப்படும்.

இருப்பினும், இதிலிருந்து எழும் உங்கள் சொந்த சுகாதார செலவுகளுக்கு நீங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டியிருக்கலாம்:

- மருத்துவரிடம் வருகைகள் (உங்கள் முதன்மை பராமரிப்பு வழங்குநர் மற்றும் / அல்லது எந்தவொரு சிறப்பு வெளிநோயாளர் கிளினிக்கிலும் உங்கள் வழக்கமான மருத்துவ சந்திப்புகள் உட்பட)
- நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருந்து டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்பட்ட பின்னர் இடைக்கால பராமரிப்பு சேவைகள்
- எங்கள் பராமரிப்புக் குழு உங்களைக் குறிப்பிடும் மூன்றாம் தரப்பு சுகாதார மற்றும் சமூகப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களின் சேவைகள்
- மருத்துவ மற்றும் உதவி உபகரணங்கள், மருந்துகள் மற்றும் நுகரக்கூடிய பொருட்களை கொள்வனவு செய்தல்
- சிங்ஹெல்த் HSG குழு வழங்காத கூடுதல் சுகாதாரப் பராமரிப்புச் சேவைகள்

*இணைக் கட்டணம் எதிர்காலத்தில் விதிக்கப்படலாம். கட்டணங்கள் கட்டுப்படியாகும் அளவில் வைத்திருக்கப்படும்.

எங்கள் சமூக சுகாதார இடுகைகளைக் கண்டறியவும்



சிங்ஹெல்த் HSG குழுக்கள் உங்கள் வசிக்காக சமூகத்தில் பல்வேறு இடங்களில் அமைந்துள்ளன. உங்களுக்கு அருகிலுள்ள சிங்ஹெல்த் சமூகச் சுகாதாரச் சாவடியைக் கண்டறிய QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்.

சிங்ஹெல்த் HSG குழுவுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

ஏதேனும் கேள்விகள் உள்ளதா? எங்கள் சிங்ஹெல்த் HSG குழுக்களை நேரடியாக தொடர்பு கொள்ளுங்கள்!

வடகிழக்கு வட்டாரம்

பகுதிகள்:

- Sengkang
- Punggol

✉ NE.HSG.Teams@skh.com.sg

☎ 9643 1062



கிழக்கு வட்டாரம்

பகுதிகள்:

- Bedok North
- Bedok South
- Tampines East
- Tampines North/West
- Pasir Ris-Changi
- Geylang East

✉ E.HSG.Teams@cgh.com.sg

☎ 6936 5861

தென்கிழக்கு வட்டாரம்

பகுதிகள்:

- Bukit Merah
- Chinatown
- Kallang-Kampong Glam
- Katong
- Rochor
- Tiong Bahru
- Telok Blangah

✉ SE.HSG.Teams@sgh.com.sg

☎ 9651 3786

உங்களுக்காக வழங்குவோர்:



கூட்டல் ஆதரவாளர்கள்:



Be WELL

+ ♥ + ♥ + ♥ + ♥ with SingHealth

சிங்ஹெல்த்-உடன் நலமாக இருங்கள்



சிங்ஹெல்த் ஹெல்தியர் எஸ்ஜி குழுக்கள்

சிங்ஹெல்த் ஹெல்தியர் எஸ்ஜி அணிகள் பற்றிய தகவல்

சமூகத்தில் உங்கள் பராமரிப்பு தேவைகளை சிறப்பாக ஆதரிக்க சிங்ஹெல்த் எங்கள் சமூக பராமரிப்பு குழுக்களை ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி (HSG) குழுக்களாக மறுசீரமைத்துள்ளது. பல்துறை சிங்ஹெல்த் HSG குழுக்களில் சமூக செவிலியர்கள் மற்றும் நல்வாழ்வு ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் உள்ளனர், அவர்கள் முதன்மை பராமரிப்பு வழங்குநர்கள் மற்றும் சமூக பராமரிப்பு வழங்குநர்களுடன் நெருக்கமாக பணியாற்றி உங்களுக்கு இட அடிப்படையிலான ஒருங்கிணைந்த கவனிப்பை வழங்குவதற்கும் உங்கள் சுகாதார இலக்குகளை அடைய உங்களுக்கு அதிகாரம் அளிப்பதற்கும் உதவுகிறார்கள்.



சமூகத் தாதி

உங்களது சுகாதாரத் தேவைகளுக்கு ஆதரவளித்து, உங்கள் பராமரிப்பை ஒருங்கிணைப்பார்



குடும்ப மருத்துவர்

உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை கொண்ட உங்கள்



நல்வாழ்வு ஒருங்கிணைப்பாளர்

உங்கள் நலனுக்கு ஆதரவளித்து, சமூகப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களுடன் உங்களை இணைப்பார்



சமூக மற்றும் சமூக கூட்டாளர்கள்

சமூக மற்றும் வாழ்க்கை முறை நடவடிக்கைகளில் உங்களை ஈடுபடுத்தும் உங்கள்



சிங்ஹெல்த் HSG குழுக்களால் பின்வரும் வழிகளில் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்க முடியும்:

1

நோய் வராமல் தடுப்பது

நலமுடன் இருப்பதற்கும் நலமாக வாழ்வதற்கும் முக்கியம்



எடை மேலாண்மை

சுகாதார இலக்குகள், உணவு மற்றும் உடல் / வாழ்க்கை முறை நடவடிக்கைகள் குறித்த ஆலோசனைகளை நிறுவுதல்



புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவதற்கான ஆலோசனை

நிலை 1 ஆலோசனை மற்றும் நிகோடின் மாற்று சிகிச்சை (NRT) மற்றும் (NON-NRT) என்ஆர்டி அல்லாத மருந்தியல் சிகிச்சைக்கான இணக்கத்தை கண்காணித்தல்



வீழ்ச்சி பரிசோதனை மற்றும் தடுப்பு

நிலை 1 மற்றும் 2 வீழ்ச்சி ஆபத்து பரிசோதனை மற்றும் தலையீடுகள்



முன்கூட்டியே பராமரிப்பு திட்டமிடல் (ACP)

முன்கூட்டியே பராமரிப்புத் திட்டமிடலும், பொதுவான ACP திட்டமிடலும் அறிமுகம் செய்து வைக்கப்படும்



2

சுய ஆற்றலுடன்

நாட்பட்ட நோய்களுக்குப் பொறுப்பெடுத்துக் கொண்டு நலம் பெறலாம்



உடல்நலம் மற்றும் முதியோர் மதிப்பீடு

60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட குடியிருப்பாளர்களுக்கான விரிவான முதியோர் மதிப்பீடு



நாள்பட்ட நோய் மேலாண்மை

சுகாதார பயிற்சி மற்றும் கல்வி, முக்கிய அறிகுறிகள் கண்காணிப்பு போன்றவை.



மருந்து மேலாண்மை

மருந்து இணக்க கண்காணிப்பு, ஒருங்கிணைப்பு போன்றவை.



வழக்கு முகாமைத்துவம் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு

தேவைப்பட்டால் மைய அடிப்படையிலான, வீட்டு அல்லது நீண்டகால பராமரிப்பு சேவைகளுடன் இணைக்கவும்



சமூக பரிந்துரை

உங்கள் நல்வாழ்வுத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக சமூக நடவடிக்கைகள் / சேவைகளுடன் உங்களை மதிப்பீடு செய்து இணைக்கவும்



பராமரிப்பாளருக்குப் பயிற்சியும் ஆதரவும்

பராமரிப்பு முறையை வலுப்படுத்தி, பராமரிப்பாளருக்கு ஆதரவு அளிக்கப்படும்



முன்கூட்டியே பராமரிப்பு திட்டமிடல் (ACP)

பராமரிப்பு விருப்பத்தைத் திட்டமிடலாம்

